



## Gedragsmatige aanpak bij ADHD

### Behandeling van ADHD

De behandeling van ADHD bestaat uit een combinatie van een gedragsmatige aanpak in combinatie met een behandeling met medicijnen.

Helaas is er veel negatieve aandacht voor de behandeling met medicijnen in de media. Dit is onterecht. Grote onderzoeken hebben aangetoond dat bij vier van de vijf kinderen een gedragsmatige aanpak geen effect heeft zonder dat deze behandeling gecombineerd wordt met medicijnen.

Informatie over de behandeling met medicijnen vindt u andere informatiefolders.

Deze informatiefolder behandelt een aantal gedragsmatige adviezen.

### Ieder kind is anders

In deze informatiefolder vindt u een aantal handvaten die behulpzaam kunnen zijn bij de begeleiding en opvoeding van kinderen met ADHD. Ieder kind is anders en niet elk genoemd punt zal bij ieder kind van toepassing zijn of behulpzaam kunnen zijn. Ook zal deze informatiefolder nooit helemaal volledig kunnen zijn.

Sommige punten lijken heel voor de hand liggend, het helpt soms toch om er bij stil te staan.

### Beperken prikkels

Kinderen met ADHD hebben moeite om alle prikkels (geluid, licht, beweging) die op hen af komen te selecteren en reageren op elke prikkel in de omgeving. Hierdoor kunnen ze zich moeilijk concentreren, zijn ze snel afgeleid en springen ze van de hak op de tak.

We leven in een maatschappij waar kinderen geconfronteerd worden met steeds meer prikkels. Het is onmogelijk om al deze prikkels te verwijderen, maar het beperken van prikkels kan wel helpen om kinderen zich beter in hun vel te laten voelen. Zorg daarom voor een rustige opgeruimde ruimte, voor een opgeruimde tafel om aan te werken thuis of op school. Zet de televisie uit tijdens het eten en laat de radio niet voortdurend aan staan.

### Structuur

Kinderen met ADHD hebben vaak moeite om zelf structuur in de dag en in hun bezigheden aan te brengen. Het kan daarom helpen om deze structuur voor het kind aan te brengen. Zorg voor een duidelijke dagindeling met vaste rustpunten. Bij jongere kinderen kan het helpen om de volgorde van de activiteiten van de dag af te beelden met behulp van plaatjes. Ook kan een kleurenklok of een kleurenhorloge helpen om duidelijke te maken hoe lang een kind een bepaalde activiteit nog moet uitvoeren of hoe lang het duurt voor een volgende activiteit begint. Spreek bijvoorbeeld 's avonds of 's ochtends de komende dag door, zodat het kind weet wat er gaat gebeuren en wat er van het kind verwacht wordt.

Naast inspanning is het ook belangrijk regelmatig tijd in te ruimen waarin het kind vrij kan bewegen en zijn energie kwijt kan, zodat het daarna weer lukt om zich te concentreren.

### Positieve aandacht

Voor alle kinderen maar zeker voor kinderen met ADHD is het heel belangrijk om positieve aandacht te krijgen. Kinderen met ADHD krijgen ongemerkt vaak te horen dat ze door moeten werken, sneller moeten werken en stil moeten zitten of hun mond moeten houden. Zulke opmerkingen zijn niet goed voor de ontwikkeling van het zelfbeeld van een kind. Maak er een gewoonte van om een kind met ADHD oprechte complimenten te geven.



## **Belonen van goed gedrag.**

Probeer goed gedrag van het kind te belonen en niet te veel aandacht te geven aan negatief gedrag.

Het is vaak beter om een kind te laten weten wat het wel goed heeft gedaan, dan om telkens te laten weten wat er niet goed is gegaan. Maak een beloningssysteem waarbij het kind een beloning krijgt voor goed gedrag en een beloning moet inleveren voor niet gewenst gedrag.

## **Stel grenzen**

Elk kind heeft naast behoefte aan vrijheid om zelf te ontdekken ook behoefte aan het krijgen van grenzen. Kinderen met ADHD zijn nog al eens geneigd om de grenzen op te zoeken en uit te testen of deze grenzen wel echte grenzen zijn. Wees daarom duidelijk wat er wel en wat er niet mag in huis. Zet deze regels desnoods op papier. Wees consequent in het hanteren van deze regels, zodat voor uw kind duidelijk is dat de grens altijd de grens is. Spreek ook af wat er gebeurd als het kind toch over de grenzen heen gaat.

## **Slapen**

Voor kinderen met ADHD is een goede nachtrust belangrijk om goed te kunnen functioneren overdag. Juist bij kinderen met ADHD komen inslaapproblemen regelmatig voor. Het biologisch ritme van melatonine blijkt bij kinderen met ADHD verstoord te zijn.

Een rustige periode voor het slapen gaan, vast ritueel en vaste slaaptijden ook in het weekend en in de vakanties kunnen het inslapen weer beter laten verlopen. Wanneer deze maatregelen onvoldoende effect hebben kan het medicijn melatonine helpen om het inslapen makkelijker te maken.

## **Wees realistisch**

Zorg dat de verwachtingen die u heeft voor een kind met ADHD realistisch zijn zodat deze verwachtingen ook uit kunnen komen. Verwacht bijvoorbeeld niet dat uw kind meer dan een uur aan tafel blijft zitten tijdens een etentje met bezoek.

Probeer uw kind te betrekken in de plannen van de dag en bij wat u van het kind verwacht op een dag. Maak samen haalbare doelen en spreek ook af wat voor beloning er is voor het halen van deze doelen en wat er gebeurt wanneer deze doelen niet gehaald worden. Waardeer uw kind om wie hij is, een uniek kind met allemaal mogelijkheden. Leer uw kind omgaan met de gevolgen van ADHD.

## **Zorg delen**

Zorgen voor een kind met ADHD kan veel vragen van ouders en of verzorgers. Ze moeten zelf voortdurend consequent zijn, structuur creëren en proberen gewenst gedrag te belonen. Wanneer je als ouder zelf moe bent, zal dit veel moeilijker op te brengen zijn dan wanneer je als ouder uitgerust bent. Schakel daarom hulp van anderen in om af en toe de zorg voor een kind met ADHD over te laten nemen, zodat u zelf weer energie op kunt doen. Als deze hulp in de omgeving niet aanwezig is, denk dan bijvoorbeeld eens aan een logeerhuis.

## **Humor**

Humor doet vaak wonderen in het omgaan met kinderen met ADHD. Probeer niet voor alle gevolgen van ADHD aandacht te hebben. Ga samen eens iets leuks ondernemen en lach ook om de strubbelles die u tegenkomt als gevolg van de ADHD van het kind.



## **Vakantie**

Voor veel kinderen met ADHD zijn vakanties juist moeilijke periodes. De dagelijkse structuur die zo belangrijk is voor kinderen met ADHD en houvast geeft, valt weg. Ook kan een verandering van omgeving zorgen voor het extra naar voren komen van ADHD kenmerken.

Sommige kinderen functioneren in de vakantie juist beter dan normaal omdat ze dan minder moeten en er meer hun eigen gang kunnen gaan.

## **Sociale vaardigheidstraining**

Voor kinderen met ADHD is het vaak veel moeilijker om aan te leren welke sociale vaardigheden van hen verwacht worden in een bepaalde situatie. Bij veel kinderen gaat dit automatisch, maar juist kinderen met ADHD moeten vaak bewust aanleren welke sociale vaardigheden van hen verwacht worden. Een sociale vaardigheidstraining aangeboden door bijvoorbeeld de GGZ kan helpen om deze vaardigheden aan te leren. Hierdoor voelen kinderen zich zekerder in diverse sociale situaties.

## **Groepstherapie**

Veel GGZ-instellingen bieden cursussen aan voor kinderen met ADHD waarin ze samen met andere kinderen die ook ADHD leren hoe ze zo goed mogelijk om kunnen gaan met de gevolgen van ADHD. Een landelijke cursus is de cursus Remweg en Rem-er-op. Daarnaast geeft de GGZ ook individuele behandelingen.

## **Oudercursussen**

Op diverse plaatsen worden tegenwoordig ook oudercursussen gegeven waarin ouders tips en adviezen kunnen krijgen hoe om te gaan met een kind met ADHD. Ook kunnen ze met andere ouders ervaringen uitwisselen en ervaren dat zij niet de enigen zijn met dit probleem.

## **Orthopedagoog**

Een orthopedagoog kan in de thuissituatie komen kijken op welke punten de opvoeding van een kind met ADHD moeilijk gaat en tips en adviezen geven hoe hierin veranderingen kunnen komen. Vaak wordt hierbij gebruikt gemaakt van video opnames. Dankzij de vele opvoedprogramma's op televisie schamen steeds minder ouders zich om deze hulp in te schakelen. Vaak komen ouders met hun kinderen in een negatieve spiraal terecht van niet gewenst gedrag door het kind en een negatieve benadering van het kind. Wanneer het lukt om deze spiraal te doorbreken en ouders weer kunnen genieten van het kind, hebben alle partijen hierbij veel gewonnen.

## **Links en verwijzingen**

[www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl)

Laatst bijgewerkt: 27 oktober 2007

Auteur: JH Schieving